

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*  
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA  
PESERTA EXSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMK MANDALAHAYU 2**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



**Disusun Oleh :**

**SABDA YANDA ARIZA  
41182191190059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

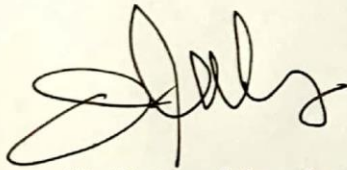
**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EXSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK  
MANDALAHAYU 2**

**OLEH**

**SABDA YANDA ARIZA  
41182191190059**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.**

Tanggal 31 Januari 2025

Menyetujui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA BEKASI



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO  
NIK: 45102072018005**

## HALAMAN PENGESAHAN

### Skripsi

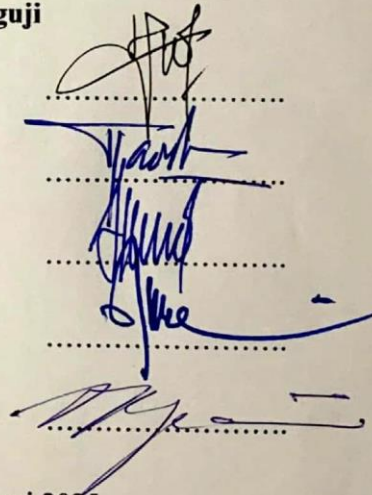
**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EXSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK  
MANDALAHAYU 2**

Dipersiapkan dan ditulis Oleh :  
**SABDA YANDA ARIZA**  
**41182191190059**

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 31 Januari 2025 dan Dinyatakan Memenuhi Syarat  
Panitia Ujian Skripsi UNISMA BEKASI

### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.  
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.  
Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.  
Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.  
Anggota : Dani Nur Riyadi, M.Pd.



Bekasi, 31 Januari 2025  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
**NIK : 45101022012015**

## Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

#### SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 208.a/ UNISMA.FKIP/ KD / VII / 2024

#### TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Tatang Iskandar, M.Pd.**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Sabda Yanda Ariza**

NPM : 41182191190059

*Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Mandalahayu 2*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 24 Juli 2024

**Tatang Budianti, M.Pd.**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

## Daftar Frekwensi Pertemuan Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Sabda Yanda Ariza  
NPM : 91182191190059  
Program Studi : PJKR  
Judul : Pengaruh Metode Latihan Small Set Games Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Mandatayang 2  
Pembimbing : Tatang Ictandar M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                   | Paraf Pembimbing   |
|----|-------------------|-----------------------------------|--------------------|
| 1  | 24-07-24          | Konfirmasi awal Bimbingan         | <i>[Signature]</i> |
| 2  | 2-08-24           | BAB I Perbaiki Latar belakang     | <i>[Signature]</i> |
| 3  | 6-08-24           | BAB I Oke                         | <i>[Signature]</i> |
| 4  | 20-08-24          | BAB II kaitipan 10 tahun terakhir | <i>[Signature]</i> |
| 5  | 4-09-24           | BAB II Oke                        | <i>[Signature]</i> |
| 6  | 15-09-24          | BAB III cari instrumen cari       | <i>[Signature]</i> |
| 7  | 25-09-24          | Cabut penelitian                  | <i>[Signature]</i> |
| 8  | 24-12-24          | BAB IV kasi grafik                | <i>[Signature]</i> |

## KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 16 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Thank

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabda Yanda Ariza

Npm : 41182191190059

Progam studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 31 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan

A yellow rectangular official stamp from Universitas Islam 45 Bekasi. It features the university's logo and the text 'UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI' and 'STAMPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. Below the stamp, the name 'Sabda Yanda Ariza' and the NPM number '41182191190059' are printed.

Sabda Yanda Ariza  
41182191190059

## ABSTRAK

**Sabda Yanda Ariza, 41182191190059**, Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas yaitu Latihan *Small Sided Games* dan variabel terikat yaitu Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 21 Orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria yang digunakan oleh peneliti adalah peserta aktif ekstrakurikuler futsal SMK Mandalahayu2, berjenis kelamin laki-laki. Sampel yang akan digunakan oleh peneliti berjumlah 10 orang peserta.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis maka didapat hasil : Metode Latihan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu  $t_{hitung} (7,30 > t_{tabel} (1,83))$ .

**Kata Kunci :** Pengaruh, Metode Latihan *Small Sided Games*, *Dribbling*,

## ABSTRACT

*Sabda Yanda Ariza, 41182191190059, This thesis is entitled: "The Influence of Small Sided Games Training Methods on Dribbling Skills in Futsal Extracurricular Participants at SMK Mandalahayu 2". This research aims to determine the effect of the Small Sided Games training method on dribbling skills in futsal extracurricular participants at SMK Mandalahayu 2. This research is an experimental research involving two variables, namely the independent variable and the dependent variable, the independent variable is Small Sided Games Training and the dependent variable is Dribbling Skills in Futsal Extracurricular Participants at Mandalahayu Vocational School 2. The population in this study was 21 people. Sampling was carried out using a purposive technique, namely a determination technique with certain considerations. The criteria used by researchers were active participants in the futsal extracurricular at SMK Mandalahayu 2, male. The sample that will be used by researchers consists of 10 participants. Based on the results of the research and the results of statistical calculations for hypothesis testing, the results obtained: The Small Sided Games Training Method has a significant influence on improving Dribbling Skills in Futsal Athletes Participating in Futsal Extracurriculars at Mandalahayu Vocational School 2. This is proven by the results of the significance test which shows the results, namely  $t_{count} (7.30 > t_{tabel} (1.83))$ .*

*Keywords: Influence, Small Sided Games Training Method, Dribbling,*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SMK Mandalahayu 2 yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah SWT, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

Bekasi, 31 Januari 2025

**Sabda Yanda Ariza**

## DAFTAR ISI

|                                              | Halaman     |
|----------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSIDEDUJUAN PEMBIMBING .....</b> | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>       | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>               | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>           | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAKSI .....</b>                       | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                      | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                    | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                 | <b>xii</b>  |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah .....      | 1 |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah ..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian.....            | 6 |
| D. Manfaat Penelitian.....           | 6 |
| E. Definisi Operasional .....        | 7 |

### **BAB II TINJAUAN TEORITIS DAN PENELITIAN RELEVAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Kajian Teori.....        | 9  |
| B. Penelitian Relevan ..... | 34 |
| C. Kerangka Berpikir .....  | 37 |
| D. Hipotesis .....          | 39 |

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian .....   | 40 |
| B. Populasi dan Sampel ..... | 41 |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....                 | 44        |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian .....             | 44        |
| E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....         | 48        |
| F. Program Latihan .....                             | 51        |
| <br><b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b> |           |
| A. Deskripsi Data .....                              | 52        |
| B. Pengujian Hipotesis .....                         | 54        |
| C. Diskusi Penemuan .....                            | 54        |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                |           |
| A. Kesimpulan .....                                  | 55        |
| B. Saran-saran .....                                 | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                          | <b>58</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>                             |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku .....         | 52 |
| Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi ..... | 53 |
| Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data .....                        | 53 |
| Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t .....              | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|             |                                        |    |
|-------------|----------------------------------------|----|
| Gambar 2.1  | Lapangan Futsal .....                  | 13 |
| Gambar 2.2  | Bola Futsal .....                      | 14 |
| Gambar 2.3  | Gawang Futsal.....                     | 15 |
| Gambar 2.4  | Teknik Dasar Mengoper.....             | 15 |
| Gambar 2.5  | Teknik Dasar Kontrol.....              | 16 |
| Gambar 2.6  | Teknik Dasar <i>Shoot</i> .....        | 16 |
| Gambar 2.7  | Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....    | 17 |
| Gambar 2.8  | Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....     | 17 |
| Gambar 2.9  | Teknik Dasar <i>Faking</i> .....       | 18 |
| Gambar 2.10 | Teknik Dasar <i>Takling</i> .....      | 18 |
| Gambar 2.11 | Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....    | 22 |
| Gambar 2.12 | Metode Latihan <i>Dribbling</i> 1..... | 30 |
| Gambar 2.13 | Metode Latihan <i>Dribbling</i> 2..... | 32 |
| Gambar 2.14 | Metode Latihan <i>Dribbling</i> 3..... | 33 |
| Gambar 3.1  | Desain Penelitian .....                | 44 |
| Gambar 3.2  | Langkah-langkah Penelitian.....        | 45 |
| Gambar 3.3  | Test Menggiring Bola Futsal.....       | 48 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                   |    |
|-------------|---------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1  | Data Siswa Penelitian .....                       | 60 |
| Lampiran 2  | Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan.....    | 61 |
| Lampiran 3  | Tabel Tes Awal .....                              | 62 |
| Lampiran 4  | Tabel Tes Akhir .....                             | 63 |
| Lampiran 5  | Tabel Peningkatan .....                           | 64 |
| Lampiran 6  | Tabel Uji Normalitas Tes Awal .....               | 65 |
| Lampiran 7  | Tabel Uji Normalitas Tes Akhir .....              | 66 |
| Lampiran 8  | Tabel Uji Normalitas Peningkatan .....            | 67 |
| Lampiran 9  | Hasil Uji Homogenitas Menggiring Bola Futsal..... | 68 |
| Lampiran 10 | Hasil Uji Peningkatan .....                       | 69 |
| Lampiran 11 | Program Latihan .....                             | 70 |
| Lampiran 12 | Tabel Nilai Distribusi t .....                    | 78 |
| Lampiran 13 | Tabel Nilai Kritis L .....                        | 79 |
| Lampiran 14 | Tabel Nilai Distribusi Z .....                    | 80 |
| Lampiran 15 | Tabel Uji F .....                                 | 81 |
| Lampiran 16 | Surat Permohonan Penelitian .....                 | 82 |
| Lampiran 17 | Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....    | 83 |
| Lampiran 18 | Daftar Frekwensi Pertemuan bimbingan .....        | 84 |
| Lampiran 19 | Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing .....     | 85 |
| Lampiran 20 | Dokumentasi / foto-foto Penelitian .....          | 86 |
| Lampiran 21 | Riwayat Hidup .....                               | 90 |

## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



### UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

#### SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL5003/AK.05/E/V/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Sabda Yanda Ariza  
NPM : 4118219110059  
Program Studi : PJKR

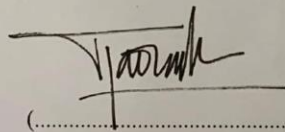
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games terhadap  
Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler  
Futsal PI SMT Mandalahoyu R.

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 13 Januari 2025

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)